

# **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ, ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В XXI ВЕКЕ**

СБОРНИК НАУЧНЫХ СТАТЕЙ  
МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ  
КОНФЕРЕНЦИИ

12–13 декабря 2019 г.

Могилев  
МГУ имени А. А. Кулешова  
2020

*Деривативное электронное издание  
на основе печатного издания:*

Физическая культура, спорт,  
здоровый образ жизни в XXI веке  
Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2020. – 216 с. : ил.

ISBN 978-985-568-633-1

В сборник вошли научные статьи, представленные на Международной научно-практической конференции «Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке», прошедшей на факультете физического воспитания МГУ имени А.А. Кулешова 12–13 декабря 2019 г.

УДК 796

ББК 75

Физическая культура, спорт, здоровый образ жизни в XXI веке  
[Электронный ресурс] : сборник научных статей Международной научно-практической конференции, 12–13 декабря 2019 г., Могилев / Электрон. данные. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2020. – 1 электрон. опт. диск (CD-R); 12 см. – Сист. требования: Pentium II 300, 64 Mb RAM, свободное место на диске 16 Mb, Windows 98 и выше, Adobe Acrobat Reader, CD-Rom, мышь. – Загл. с экрана. – 2 экз.

212022, г. Могилев  
ул. Космонавтов, 1  
тел.: 8-0222-28-31-51  
e-mail: alexpzn@mail.ru  
<http://www.msu.by>

**ISBN 978-985-580-640-9**  
**(электронное издание)**

© Коллектив авторов, 2020  
© Оформление.  
МГУ имени А. А. Кулешова, 2020  
© МГУ имени А. А. Кулешова,  
электронное издание, 2020

## **ПАРАМЕТРЫ СТАТОКИНЕТИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДОВ**

**И. Ю. Костючик**

(ПолесГУ, Пинск, Беларусь)

В ходе обследования были проведены измерения показателей на стабیلіграфічэскай платформе трыатлоністаў і пловцаў. Выяўлены разліччя ў паказатэлях кінэстэтычнай чувствітэльнасці прадстаўітэляў цыклічэскіх відаў спорту. Адрэделена роля зрительнага аналізатара пры ўдэржанні ортоградной пазы спартсменаў. Апрацоўка і аналіз рэзультатаў осущэствляўся мэтадам матэматычнай статыстыкі.

*Введение.* Возможность полной реализации своего таланта является приоритетом в любой сфере человеческой жизнедеятельности.

В современных условиях спортивной деятельности предъявляются высокие требования к технике двигательных действий, реализация которых происходит в сложных условиях статодинамической устойчивости тела спортсмена. Необходимо демонстрировать совершенную регуляцию поз и положений тела при выполнении как сложных, так и

простых упражнений, а также эффективно выполнять упражнения как в опорном, так и в безопорном положении (при плавании) [2].

Параметры статокINETической устойчивости являются одним из основных показателей работы сенсорной проприоцептивной системы человека. Во многих видах спорта именно способность сохранять равновесие является важным элементом технической подготовки [3].

М.П. Шестаков [6] говорит о том, что в теории управления движениями человека первоначальная задача состоит из определения внутренней структуры и правильной организации взаимодействия различных частей этой многокомпонентной системы управления.

В научных работах подтверждается возможность оценки функционального состояния человека с использованием различных стабИлографических показателей. Для оценки функционального состояния спортсмена в исследованиях используется интегральный показатель качества функции равновесия (КФР) [1; 5].

*Цель настоящего исследования* – выявление отличительных особенностей кинетической (двигательной) чувствительности представителей циклических видов спорта (пловцов и триатлонистов), путем использования методики стабИлографического контроля.

*Материалы и методы.* Исследования проведены на базе Центра физической культуры и спорта Полесского государственного университета. В рамках комплексной оценки кинестетической (двигательной) чувствительности спортсменов на базовом этапе годового цикла было обследовано 28 пловцов и 27 триатлонистов в возрасте 18-22 лет.

Оценка функционального состояния проводилась на стабИлоанализаторе с биологической обратной связью «Стабилан – 01». Был проведен усложненный тест Ромберга (тест включал в себя пробу с открытыми глазами, где испытуемый считал круги белого цвета на мониторе компьютера и пробу с закрытыми глазами, в котором велся подсчет звуковых сигналов). Основная цель теста – оценить реакцию человека на ограничение потока внешней информации при закрывании глаз.

Постуральные характеристики спортсменов оценивались по показателям статокИНЕЗИОграммы [4].

*Основная часть.* Первый анализируемый параметр среди стабИлографических показателей обследованных спортсменов циклических видов спорта – средний радиус отклонений (средний разброс) нам показывает существенные различия. Если сравнительный анализ между представителями двух видов спорта демонстрирует сопоставимые ко-

личественные характеристики особенно в пробе с закрытыми глазами – триатлон  $4,97 \pm 0,27$  мм, плавание  $4,79 \pm 0,54$  мм, то сравнение количественных характеристик при выполнении усложненного теста в рамках одного вида спорта дает отличительную картину с разницей – триатлон 24%, плавание более 35% (таблица). Увеличение разброса колебаний центра давления спортсмена относительно смещения в процессе проведения обследования говорит о снижении устойчивости при закрывании глаз.

**Стабилографические показатели обследованных спортсменов  
циклических видов спорта**

Показатель	Открытые глаза		Закрытые глаза	
	триатлон	плавание	триатлон	плавание
Средний разброс, мм	$3,65 \pm 0,27^*$	$3,09 \pm 0,42^*$	$4,97 \pm 0,27^*$	$4,79 \pm 0,54^*$
Площадь эллипса, кв. мм	$122 \pm 9,46^*$	$82,2 \pm 6,78^*$	$233 \pm 13,04^*$	$174,2 \pm 11,97^*$
КФР%	$80 \pm 6,72^*$	$79 \pm 7,49^*$	$57 \pm 5,41^*$	$55 \pm 5,89^*$

\* Достоверны различия при  $p < 0,05$

Рабочая площадь поверхности в обеих группах представителей циклических видов спорта также имеет существенные отличия: площадь эллипса – плавание  $82,2 \pm 6,78$  мм<sup>2</sup> – открытые глаза,  $174,2 \pm 11,97$  мм<sup>2</sup> – закрытые; триатлон  $122 \pm 9,46$  мм<sup>2</sup> – открытые глаза,  $233 \pm 13,04$  мм<sup>2</sup> закрытые. Мы видим, что рабочая площадь эллипса пловцов, в сравнении с триатлонистами, практически на 30% меньше, что указывает на более экономичное расходование энергетических затрат при удержании ортоградной позы и соответственно более высокий уровень кинестетической чувствительности. При анализе данных показателей следует отметить существенную разницу в количественных показателях в рамках одного вида спорта в процентном соотношении при выполнении теста с открытыми и закрытыми глазами. Пловцы и триатлонисты при ограничении зрительного анализатора увеличивают площадь эллипса более чем в два раза.

Третий исследуемый показатель «качества функции равновесия» (КФР) является интегральным и говорит о скорости изменения ЦД, чем выше значение КФР, тем более качественно спортсмен поддерживает равновесие за счет работы вестибулярной и проприоцептивной систем.

Данный показатель демонстрирует уровень развития координационных способностей, в том числе и развитие кинестетической чувствительности.

*Заключение.* В результате нашего исследования можно сделать следующие выводы:

- тестирование с помощью стабиллоплатформы раскрывает биологические механизмы реакций человека, которые отвечают за выполнение двигательных актов;

- сравнение различных показателей стабиллометрии выявило различия статокINETической устойчивости не только в индивидуальных характеристиках, но и групповые различия в рамках одного вида спорта;

- поддержание ортоградного положения в основной стойке у пловцов в меньшей степени зависит от вклада зрительного анализатора с приоритетом влияния вестибулярной и проприоцептивной системы, что выражено меньшими цифрами стабиллометрических показателей при выполнении теста Ромберга от позиции «открытые глаза» к позиции «закрытые глаза»;

- уровень развития координационных способностей (качество функционального равновесия) у представителей обоих видов спорта находится на сопоставимом уровне и не имеет существенных количественных различий.

Предполагается, что возможности проведения тестирования на стабиллоплатформе могут быть задействованы в практике медико-биологического мониторинга или при отборе спортсменов. Роль стабиллометрических показателей дает объективную картину функциональной подготовленности спортсмена на различных этапах учебно-тренировочного процесса с учетом специализации.

### **Список используемой литературы**

1. Айвазян, С. А. Прикладная статистика: Основы моделирования и первичная обработка данных. Справочное издание / С. А. Айвазян [и др.]. – Москва : Финансы и статистика, 1983. – 471 с.
2. Аркаев, Л. Я. Как готовить чемпионов / Л. Я. Аркаев, Н. Г. Сучилин. – Москва : Физкультура и спорт, 2004. – 328 с.
3. Болобан, В. Н. Регуляция позы тела спортсмена: монография / В. Н. Болобан. – Киев : НУФВСУ: Олимп. лит., 2013. – 232 с.
4. Мистулова, Т. Е. Методика стабиллографии / Т. Е. Мистулова. – Киев: НИИФКИС, 2004.
5. Патент на изобретение № 2165733 РФ МКИ А 61В 5/130, 5/00. Способ оценки общего состояния человека / И. В. Кондратьев, Г. А. Переяслов, С. С. Слива, В. И. Усачев.
6. Шестаков, М. П. Использование стабиллометрии в спорте [Текст] : монография / М. П. Шестаков. – Москва : Дивизион, 2007. – 112 с.

# СОДЕРЖАНИЕ

## СЕКЦИЯ 1

### **ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ И ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ, УКРЕПЛЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА**

<i>Богатырева А. Э.</i> УКРЕПЛЕНИЕ И СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ СРЕДСТВАМИ ЛЕТНЕГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ .....	3
<i>Григорович Н. П.</i> СОЦИАЛЬНОЕ ПАРТНЕРСТВО КАК УСЛОВИЕ ФОРМИРОВАНИЯ НРАВСТВЕННЫХ ОРИЕНТИРОВ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ .....	6
<i>Захарина Е. А., Апаичев А. В.</i> ОСОБЕННОСТИ ЦЕННОСТНЫХ ПРИОРИТЕТОВ В ВЫБОРЕ ВИДОВ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ МУЖЧИН ВТОРОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА .....	9
<i>Марченко О. А.</i> АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ» .....	12
<i>Писаренко В. Ф., Самуйлов Д. Н.</i> РОЛЬ ПОДВИЖНЫХ И СПОРТИВНЫХ ИГР В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ.....	16
<i>Савицкая О. В., Мискевич Т. В., Старовойтова Т. Е.</i> ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОЕ ОБУЧЕНИЕ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ .....	19
<i>Юраго О. Л., Тонкоблатова И. В., Храмова Т. А.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ СТРЕТЧИНГА ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ ГИБКОСТИ У СТУДЕНТОК ГРОДНЕНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ИМЕНИ ЯНКИ КУПАЛЫ.....	21
<i>Языкова Д. Л., Неменков Л. С.</i> ПУТИ ВОВЛЕЧЕНИЯ В ЗАНЯТИЯ СПОРТИВНЫМ ОРИЕНТИРОВАНИЕМ ВЗРОСЛОГО НАСЕЛЕНИЯ.....	25

## СЕКЦИЯ 2

### **МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА**

<i>Антипенко А. А., Борисов О. Л., Захаров И. А.</i> ВЕГЕТАТИВНЫЙ СТАТУС И КООРДИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ У ВОЛЕЙБОЛИСТОК.....	28
<i>Галайчук Т. В.</i> МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ БИОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗРАСТА ПО В. П. ВОЙТЕНКО С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТАБЛИЧНОГО ПРОЦЕССОРА MSX EXCEL.....	30

<i>Галиновский С. П., Шутов В. В.</i> ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА .....	33
<i>Грабовская Е. Ю.</i> УРОВЕНЬ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ.....	36
<i>Гуштурова И. В.</i> АНАЛИЗ И ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА ПИЩЕВОГО РАЦИОНА У ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ 15-16 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ.....	39
<i>Костючик И. Ю.</i> ПАРАМЕТРЫ СТАТОКИНЕТИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ ЦИКЛИЧЕСКИХ ВИДОВ .....	42
<i>Лапко Д. Р.</i> ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ КРОВООБРАЩЕНИЯ У ЛИЦ С СОСУДИСТЫМ ТИПОМ САМОРЕГУЛЯЦИИ КРОВООБРА- ЩЕНИЯ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ РАЗНОЙ МОЩНОСТИ.....	46
<i>Мартусевич Н. О., Выговская А. И.</i> ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ НА ВОСПРИЯТИЕ БОЛИ, ВЫЗВАННОЙ ЭЛЕКТРОСТИМУЛА- МИ ВОЗРАСТАЮЩЕЙ СИЛЫ .....	48
<i>Симанович Х. Н., Борисов О. Л.</i> ДИНАМИКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ 6 КЛАССОВ НА ПРОТЯЖЕНИИ УЧЕБНОГО ГОДА .....	51
<i>Соколовская Л. Н., Кондратенкова Е. А., Адамов П. С.</i> АНАЛИЗ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО ТЕСТИРОВАНИЯ И АНКЕТИРОВАНИЯ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ .....	53
<i>Старовойтова Т. Е., Мискевич Т. В., Савицкая О. В.</i> СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ 1 КУРСА МГУ имени А. А. КУЛЕШОВА ПО ДАННЫМ МЕДИЦИНСКОГО ОСМОТРА.....	56
<i>Ульянов О. И.</i> МЕТОД ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПЛОСКОСТОПИЯ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ПРИ МЕДИЦИНСКИХ ОСМОТРАХ .....	59
<i>Шумихина И. И.</i> ОСОБЕННОСТИ ВАРИАБЕЛЬНОСТИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА У СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.....	60
<i>Шумихина И. И., Сандалов И. Ю.</i> ОЦЕНКА ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИ- КЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ПСИХИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ г. ИЖЕВСКА .....	64

### С Е К Ц И Я 3

#### **АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

<i>Аляксеевка А. А., Вянсковіч Д. А.</i> ПСІХАЛАГІЧНАЯ ПАДРЫХОЎКА ВАЛЕЙБАЛІСТАЎ У ПАДРЫХОЎЧЫ ПЕРЫЯД.....	69
---	----



<i>Букас И. А., Решетовский А. М.</i> АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ТУРКМЕНСКИХ И БЕЛОРУССКИХ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ФАКУЛЬТЕТА МАТЕМАТИКИ И ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ .....	72
<i>Володько К. В.</i> ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО- ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ .....	74
<i>Домбровский В. И., Милашук Н. С.</i> ВЛИЯНИЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ .....	77
<i>Елсаков И. В.</i> МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО- ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ .....	80
<i>Есенкова И. А., Володькова Л. В.</i> УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ СОЦИАЛЬНО-ЛИЧНОСТНЫХ КОМПЕТЕНЦИЙ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ .....	83
<i>Загревский В. И.</i> ОСОБЕННОСТИ СИНТЕЗА УПРАВЛЯЮЩИХ ВОЗДЕЙСТВИЙ В ЕСТЕСТВОЗНАНИИ И В БИОМЕХАНИКЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ ЧЕЛОВЕКА .....	86
<i>Клочков А. В., Ткачева Е. А.</i> СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ I КУРСА ФАКУЛЬТЕТА ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ .....	89
<i>Кожуленко И. В.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ЕДИНОБОРСТВ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ.....	92
<i>Копылова Е. А.</i> ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЭТИКА ТРЕНЕРА- ПРЕПОДАВАТЕЛЯ В РАБОТЕ СО СТУДЕНТАМИ В УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУППАХ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ .....	94
<i>Кучерова А. В.</i> КОМПЛЕКСНЫЙ АНАЛИЗ ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА НА ОСНОВАНИИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЭЛЕКТРОННОГО ДНЕВНИКА САМОКОНТРОЛЯ .....	98
<i>Кучерова А. А., Кучеров Ю. Ю.</i> ОПРЕДЕЛЕНИЕ УСТОЙЧИВОСТИ ВНИМАНИЯ, ЭФФЕКТИВНОСТИ РАБОТЫ, СТЕПЕНИ ВРАБАТЫВАЕМОСТИ И ПСИХИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ.....	101
<i>Лашиук А. В.</i> ХАРАКТЕРИСТИКА ТРЕБОВАНИЙ К ОСУЩЕСТВЛЕНИЮ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ФУТБОЛЬНЫХ АРБИТРОВ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ.....	103
<i>Леутко В. К., Куксов В. С.</i> РАЗВИТИЕ “СТАРТОВОЙ” СИЛЫ В ПРИСЕДАНИИ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ .....	107
<i>Литенков Н. И.</i> АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ .....	110

<i>Лукьянов А. В., Гулевич А. В., Костюкович Т. П.</i> КОНТРОЛЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК СПОРТСМЕНОВ В БАСКЕТБОЛЕ .....	113
<i>Мазько С. Г., Панасюк Н. Б.</i> ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ БАДМИНТОНИСТОВ НАЧАЛЬНОГО ЭТАПА ПОДГОТОВКИ.....	115
<i>Максимович В. А., Кулешов В. И.</i> ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНОГО И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПРИ ПОДГОТОВКЕ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БОРЦОВ .....	118
<i>Машиницкий И. В.</i> АНАЛИЗ ДИНАМИКИ СТАБИЛЬНОСТИ ПОДАЧ ВЕДУЩИХ ТЕННИСИСТОВ МИРА НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	120
<i>Неменков Л. С., Лукашкова И. Л.</i> АНАЛИЗ ТЕОРЕТИКО- МЕТОДИЧЕСКИХ ПОДХОДОВ К ПОНИМАНИЮ ТАКТИКИ В СПОРТИВНЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ .....	124
<i>Неменков Л. С., Языкова Д. Л.</i> ПУТИ ОПТИМИЗАЦИИ РЕШЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ЗАДАЧ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ...	127
<i>Овчинко А. Ю.</i> ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ .....	130
<i>Павлюченко Е. А.</i> МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ ТЕХНИКИ СПРИНТЕРСКОГО БЕГА НА ОСНОВЕ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ.....	133
<i>Полякова Т. Д.</i> СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ СПОРТА ВЫСШИХ ДОСТИЖЕНИЙ В ХХІ ВЕКЕ.....	136
<i>Решетовский А. М.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ И СПОРТИВНО-МАССОВОЙ РАБОТЫ В ВУЗЕ СО СТУДЕНТАМИ ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНОГО ПРОФИЛЯ (НА ПРИМЕРЕ ФАКУЛЬТЕТА МАТЕМАТИКИ И ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ) .....	141
<i>Сак Ю. В., Лисовский С. Т., Бернатович И. Ф.</i> АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ЛЫЖНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ИНЖЕНЕРНО- СТРОИТЕЛЬНОГО ФАКУЛЬТЕТА .....	144
<i>Сачковская В. В., Давыдов В. Ю.</i> ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С УЧЕТОМ ИХ КОНСТИТУЦИИ .....	146
<i>Сурков С. А., Шаров А. В.</i> ВЗАИМОСВЯЗЬ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЮНОШЕЙ-ПЛОВЦОВ И СПЕЦИАЛИЗАЦИИ В ПЛАВАНИИ .....	148
<i>Титова Е. П.</i> ЗНАЧЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ БЕГУНОВ НА 400 м С БАРЬЕРАМИ.....	152

<i>Ткачева Е. А., Шутов В. В.</i> ОЦЕНКА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ НА РАЗЛИЧНЫХ ПЕРИОДАХ ПОДГОТОВКИ .....	154
<i>Трущенко В. В., Лосев В. А.</i> ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ КАК ФАКТОР СОХРАНЕНИЯ ИХ ЗДОРОВЬЯ .....	157
<i>Трущенко В. В., Лосев В. А., Колошкина В. А.</i> СПОРТИВНАЯ ТРЕНИРОВКА: ХРОНИКИ РАЗВИТИЯ .....	160

#### С Е К Ц И Я   4

### ИННОВАЦИОННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ

<i>Гаврилик М. В.</i> КОНЦЕПТУАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ .....	162
<i>Глуценко Н. В.</i> ФОРМИРОВАНИЕ КОМПЕТЕНЦИЙ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ШКОЛЬНИКОВ 6–7 ЛЕТ В УСЛОВИЯХ НОВОЙ УКРАИНСКОЙ ШКОЛЫ .....	165
<i>Гриб П. В., Кривицкая Л. Э., Панова Е. В.</i> АЛГОРИТМ СОСТАВЛЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ФИТНЕС-ПРОГРАММ .....	168
<i>Гулевич А. В., Лукьянов А. В., Гейченко Л. М.</i> РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ПЛОВЦА В ПРОЦЕССЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СТАРТОВОГО ПРЫЖКА В ПЛАВАНИИ .....	171
<i>Дедулевич М. Н., Шутов В. В.</i> УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИМ РАЗВИТИЕМ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	175
<i>Дятлов В. Ю.</i> ОЦЕНКА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ОБЛАЧНЫХ СЕРВИСОВ G SUITE FOR EDUCATION В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОСТИ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» .....	178
<i>Иванова И. В.</i> О ПРОВЕДЕНИИ ТЕСТИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО И ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА .....	181
<i>Иванов В. Г., Хомук Н. В.</i> СИСТЕМАТИЗАЦИЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК НА ЗАНЯТИЯХ ПО ЧАСТОТЕ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ .....	184
<i>Кондрашков А. И.</i> СОВРЕМЕННЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК ИНСТРУМЕНТ В ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ .....	186
<i>Кравченко А. А.</i> СКВОЗНОЕ ТВОРЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ КАК ИННОВАЦИОННЫЙ ПОДХОД В ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ .....	189

<i>Лавишук Д. А.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ KINOVEA В БИОМЕХАНИЧЕСКОМ АНАЛИЗЕ ТЕХНИКИ СПОРТИВНЫХ УПРАЖНЕНИЙ.....	192
<i>Панасюк Н. Б., Мазько С. Г.</i> ВНЕДРЕНИЕ ИННОВАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОРГАНИЗАЦИЮ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ .....	195
<i>Угликов С. А.</i> К ВОПРОСАМ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ФАКУЛЬТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....	198
<i>Фатин С. Б.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ ВОЗМОЖНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ СЛИЯНИЯ В ЕДИНЫЙ КОМПОНЕНТ УЧЕБНЫХ ПРОГРАММ ПО ОСНОВАМ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ДОПРИЗЫВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ЗДОРОВЬЮ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ОБРАЗОВАНИЯ.....	201
<i>Чиркова Ю. С.</i> ПОДГОТОВКА УЧАЩИХСЯ К ПРЕДМЕТНОЙ ОЛИМПИАДЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ЗДОРОВЬЮ КАК НОВАЯ ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКАЯ ФОРМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 6–7 КЛАССОВ .....	204
<i>Шахов Е. А.</i> ЭВОЛЮЦИЯ СОЗДАНИЯ ЭЛЕКТРОННЫХ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИХ КОМПЛЕКСОВ ПО УЧЕБНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ НА ФАКУЛЬТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОГИЛЕВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА имени А. А. КУЛЕШОВА .....	206